

## 乾燥肌のケア

2006.02.02

今年のインフルエンザは1月23日頃から本格的な流行になりました。小学生高学年や中学生から流行が始まりましたが、だんだんと拡大して来ているようです。昨年と比べて、症状の軽いこどもが多いですが、2月いっぱい流行が続くものと思われますので、注意が必要です。手洗いやうがいも大切ですが、この時期にはこどもをスーパーなど人の集まるところにむやみに連れて行かないようにしましょう。それが一番の感染予防対策です。

今年の冬は寒くて雪がとっても多いですね。寒さが厳しいと空気中に含まれる水分の量が極端に少なくなります。家の中も暖房で空気が乾きます。そのせいなのか、こどもの乾燥肌が強くなってしまいます。肌が乾燥しているとかゆみが出てきます。乾燥することでバリア機能が少なくなったこどもの肌は、そこをかきむしることによってますますバリア機能が失われ、アレルギーの元が肌の奥へと侵入しやすくなります。ケアをされていない肌は、赤みを帯びて炎症を起こし、アトピー性皮膚炎へとまっしぐらに進んでいきます。

お子さんの肌に直接触れて、ざらついた感じはありませんか？あるいは肌を掻いているというしぐさをしていませんか？こんなことに気づいたら、すかさず保湿剤を塗るようにしてください。市販のものでも、病院からもらうものでもどちらでもかまいません。お風呂上りの少しぬれた肌に塗るのが、効果的とされています。寝ると汗をかき、その水分が蒸発するときに肌も乾燥しますので、乾燥肌が強いときには朝のケアも大切になります。かさつきがひどい場合には1日に数回塗ったり保湿剤の種類を変えたりすることも考えなければなりませんので、病院からもらっている場合はかかりつけの先生と相談してください。

お母さんの優しい手で、お話をしながら保湿剤を塗るのはこどもにとってとても楽しいことに違いありませんし、その思い出は深く心に刻まれるでしょう。夜も朝も忙しいかもしれませんが、ちょっと時間を作ってみませんか？